

Dagmenu 1

KCAL Vet V. Vet Eiwit (g) KH (g)
(g) (g)

Ontbijt: Mugcake.

Prak de banaan en mix met het ei en doe dit mengsel samen met de bloem en het zout in een mok. Doe de mok in de magnetron voor 2 min op 800 watt. Topping: 2 el magere kwark op en eventueel wat zoetstof.

0,5	middel	Banaan (halve)	60	0,2	0,1	0,7	13,0
1	stuks	Ei	66	4,6	1,6	6,2	0,1
2	eetlepel	Magere kwark	23	0,1	0,1	3,4	2,0
2	eetlepel	Bloem	70	0,2	0,1	2,5	14,2
1	snufje	Zout	0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	theelepels	Zoetstof	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Subtotaal			220	5,1	1,8	12,8	34,3

Lunch: Knäckebröd met kip en groene pesto.

Trek de gekookte kip uit elkaar en meng de kip samen met friteslijn, groene pesto, zout en peper en doe in een kom. Roer goed door. Beleg het knäckebröd met het mengsel en sla.

100	gram	Kipfilet (gekookt)	109	1,8	0,6	23,3	0,0
2	eetlepel	Remia friteslijn	40	2,1	0,2	0,3	3,7
3	stuks	Knäckebröd, volkoren	109	1,2	0,2	3,3	19,2
10	gram	Groene pesto	37	3,6	0,5	0,4	0,5
25	gram	Rucola of sla naar keuze	6	0,1	0,0	0,9	0,0
1	snufje	Zout	0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	snufje	Peper	0	0,0	0,0	0,0	0,1
Subtotaal			300	9,0	1,5	28,1	23,6

Avondeten: Terral met salade (opgerolde oosterse pannenkoek).

Snijd de kip in kleine stukjes en marineer 10 min. In 0,5 el olijfolie, 1 tl kaneel, 1 tl ras el hanout en 1 tl kurkuma en bak gaar. Bak de pannenkoek of neem een kant en klare. Snijd de dadels in stukjes, snijd de spinazie, mozzarella en de veldsla en bak 1 min. mee met de gare kip in de wokpan. Beleg op de pannenkoek. Je kan er een klein beetje poedersuiker en kaneel op doen en een side salade erbij mag natuurlijk altijd.

50	gram	Spinazie	13	0,3	0,1	1,6	0,5
25	gram	Veldsla	5	0,1	0,0	0,7	0,1
1	theelepels	Poedersuiker	4	0,0	0,0	0,0	1,0
20	gram	Geitenkaas honing	62	4,6	3,0	3,0	2,0
3	stuks	Dadels, vers	25	0,0	0,0	0,3	5,6
100	gram	Kipfilet	109	1,8	0,6	23,3	0,0
2	theelepels	Kaneel	13	0,1	0,1	0,2	2,2
0,5	stuks	Peer zonder schil	48	0,2	0,0	0,3	10,5
1	theelepels	Ras el hanout	6	0,2	0,1	0,2	0,7
0,5	eetlepel	Olijfolie	45	5,0	0,7	0,0	0,0
1	grote	Pannenkoek	204	6,1	1,8	9,8	26,4
1	theelepels	Kurkuma	6	0,1	0,0	0,2	0,9
Subtotaal			539	18,4	6,3	39,3	50,0
Totaal van de dag (zonder tussendoortjes)			1059	32,5	9,6	80,2	107,9